

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Lammzüngerl mit Erdäpfel-Kren-Püree

Koch: Manuel Gratzl

Zutaten

(4 Personen)

Für die Züngerl

- 10 Lammzungen
- Wurzelgemüse (Karotten, Gelbe Rüben, Sellerie, Lauch)
- ein Schuss Apfel-Balsamico Essig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Pfefferkörner
- Salz
- Sonnenblumenöl zum Anbraten

Für das Püree

- 800 g mehligere Erdäpfel
- 200 ml Milch
- 5 EL Butter
- geriebene Muskatnuss
- Salz
- 2 EL gerissener Kren

Für die Vinaigrette

- 1 rote Zwiebel
- 1 Paradeiser

Quelle: ORF extra

- 4 EL Kernöl
- 4 EL Apfel-Balsamico Essig
- 1 kleiner Bund Schnittlauch

Für die Garnitur

- frischer Schnittlauch

Zubereitung

1. Zuerst die Lammzungen unter fließendem, kaltem Wasser etwa 30 Minuten wässern, um die Innereien gut zu reinigen.

2. Danach die Zungen mit dem gewaschenen und in grobe Würfel geschnittenem Wurzelgemüse, einem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern kaltzustellen und weichkochen. Das dauert etwa 40 Minuten.

Achtung: Erst nach der Hälfte der Kochzeit die Zungen leicht salzen, weil sie sonst rot werden!

3. Die weichgekochten Zungen aus dem Sud nehmen und kurz in eiskaltem Wasser abschrecken – dadurch lässt sich die Haut leichter abziehen. Die Zungen dann wieder in den Sud legen und ziehen lassen.

Tipp: Das Abziehen selbst klappt am besten mit den Fingern oder mithilfe eines kleinen Messers.

4. Für das Püree zuerst die Erdäpfel schälen, halbieren und in Salzwasser weichkochen. Danach das Wasser durch ein Sieb abgießen und die gekochten Erdäpfel durch eine Kartoffelpresse drücken.

5. Nun die Milch und die Hälfte der Butter in einem Topf erwärmen und die gepresste Erdäpfel-Masse untermengen. Die Masse mithilfe eines Schneebesens glattrühren, die restliche Butter untermengen und mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Vor dem Servieren den frisch gerissenen Kren untermengen.

6. Für die Vinaigrette die rote Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Paradeiser und den Schnittlauch ebenfalls feinschneiden, beides mit dem Kernöl und dem Apfel-Balsamico Essig marinieren und mit etwas Salz und Pfeffer verfeinern.

7. Zum Schluss die gegarten Lammzungen in einer Pfanne in heißem Sonnenblumenöl knusprig anbraten. Anschließend das Erdäpfel-Kren-Püree mittig auf einem flachen Teller anrichten und die Zungen darauflegen. Die Vinaigrette darüber verteilen und nochmal mit frischem Schnittlauch garnieren, servieren und genießen.